

杉並区立井荻中学校（1年目）

【校長】 長谷川 学 【生徒数】 475名 【学級数】 14学級



次の取組へ

【課題・改善】

【課題】

生徒の日常生活の多様化や生活習慣の変化に伴う、運動能力の低下や格差が広がり、主体的かつ協働的に授業に取り組むことが難しい。

【改善の手立て】

- ・誰もが楽しめ誰もが全力で運動ができる「アダプテーション」の授業を展開し、学習者が主体・個別・多様な探究、後追いの支援・共同探究を深める。
- ・体育行事を年間で実施し、生徒が主体となって活動する計画の実践。
- ・生徒会・委員会・ボランティア等を活用し、健康教育に向けた生徒主体の取組の実践。

目標

- ・運動やスポーツは大切だと思う生徒の割合の増加。⇒【80%】を目標。
- ・学習以外で、1日2時間以上、テレビなどの画面を見る生徒の割合の減少。⇒【55%】を目標。

【成果】

- 「共生体育」授業実践（外部講師の活用）
 - ・競歩では、少ないルール設定で、持久力を養う運動に苦手意識をもたずに取り組むことができた。楽しく、競争心も芽生え、運動量の多い充実した授業実践を行うことができた。
- 生徒主体となるスポーツ活動の企画
 - ・生徒が企画し仲間と協働することで、自ら学ぶ意欲の向上や達成感を味わう姿が見られた。
- 心身の健康を目指した企画の実施
 - ・3日間の宿泊学習期間中、スマートウォッチを活用し、より身体活動や睡眠への意識が高まった。
- 「運動量」：日常の一日の身体活動量【1500kcal】
 - スキー実習期間【1750kcal】
- 「心拍数」：日常の一日の平均値【70回】
 - スキー実習期間【73回】
- 「睡眠時間」：日常の一日の平均値【6～7時間】
 - スキー実習期間【8時間】

【1年目における実態・課題】

【実態】

- ・運動能力の低下、運動する生徒とそうでない生徒の二極化傾向の拡大、運動能力のアンバランス、スマホ等による睡眠障害等の健康課題。
- ・運動習慣の減少や体力差の拡大、人間関係の希薄化、仲間との協働的な学習の減少。

【課題】

- ・身体活動の充実、仲間との円滑なかかわり方の構築。
- ・運動・休養・栄養の生活習慣の自己管理能力の育成。
- ・違いを超えた、多様な人間関係の構築。

【取組】

- 「共生体育」授業実践（外部講師の活用）
 - ・陸上競技「競歩」の実技講師を招いての授業実践。
 - ・アダプテーション ゲームを用いた授業実践。
- 生徒主体となるスポーツ活動の企画
 - ・体育的行事実行委員会中心の、スポーツ活動の実践。
 - ・委員会（保健・給食委員会）及び、ボランティア生徒が中心となり、熱中症予防の注意喚起資料を作成し校内に掲示。
- 心身の健康を目指した企画の実施
 - ・スキー教室時における、スマートウォッチを活用した、運動量、心拍集、睡眠時間のデータ収集。
 - ・学校図書館を利用した図書企画「心身の健康」に関する本の紹介。

【取組（詳細）】



現役選手による、陸上競技「競歩」の授業。
★持久走よりも負荷のかかりにくいこと、競技記録においても技能の差が少ないことから、体力や技能の程度及び性別の違い等にかかわらず、苦手意識が少ない状況で取り組むことができた。

競歩の基礎的な運動は全ての運動の基本

- ★股関節の可動域の広がり
 - ⇒けが防止、予防
- ★スムーズな足の運びにつながる動き
 - ⇒タイムやフォームの向上
- ★体づくり運動として
 - ⇒楽しい身体活動の導入



スマートウォッチを活用して！！

- ★様々な運動機会に活用し、心拍の数値や消費カロリー、血中酸素などを計測し、自己の身体の様子を知る。
- ★睡眠記録より、日々の生活習慣の改善につなげる。

委員会・ボランティア生徒による校内掲示！！

- ★熱中症予防の注意喚起の掲示
 - ⇒校内全てのトイレに年間を通して掲示
- 食中毒、花粉症、感染症、梅雨時期の校内の安全などの活動。
- ★スポーツ企画
 - ⇒スポーツ大会や昼休みを利用したダンス大会などの企画、運営。

